



# **Grenzen setzen statt Burnout!**

## **Entspannt statt ausgebrannt.**

**Inhalt des Email-Kurses**





*„Allgemein ist die Hast, weil jeder auf der Flucht vor sich selbst ist.“  
- Friedrich Nietzsche*

### **Burnout und das Zeitalter der Ablenkung**

Leo Babauta schreibt in [Focus](#): „Es heißt, wir leben im Informationszeitalter. Es ist gleichzeitig auch das Zeitalter der Ablenkung.“

Möglichkeiten der Ablenkung und Zerstreuung gab es immer schon. Aber noch nie in der Menschheitsgeschichte waren die Ablenkungen so allgegenwärtig, so überwältigend, so intensiv und eindringlich wie heute.

Klingelnde Telefone gab es schon eine Weile, aber heute gibt es Benachrichtigungen via Email-, Twitter und Facebook, am PC sind eine Reihe Browser-Tabs offen, Ihr Handy liegt in Reichweite und meldet sich immer wieder.

Wir sind mit jedem und allem verbunden, alle möglichen Botschaften buhlen um unsere Aufmerksamkeit und mittendrin sind wir dabei, Multitasking zu betreiben.

Wenn wir arbeiten, kommen die Ablenkungen von allen Seiten. Vor uns steht der PC, mit Email- und anderen Benachrichtigungen. Im Browser lauern alle möglichen interessanten Informationen, unzählige Angebote einzukaufen, mit Leuten zu chatten, Fotos anzuschauen. Währenddessen sind neue Emails angekommen, die bald beantwortet werden wollen. Mehrere Programme sind geöffnet, jedes mit Aufgaben, die es zu erledigen gilt.

Auf der Seite steht ein klingelndes Telefon, ein Smartphone, Musik von Kollegen, ein Mitarbeiter hat eine Frage, jemand legt Papiere auf Ihren Schreibtisch, andere Papierstapel liegen bereits auf dem Schreibtisch, jemand schickt eine Meeting-Einladung, ein andere fragt, ob Sie mit ihm zum Essen gehen wollen.

So viele Störquellen, die um unsere Aufmerksamkeit kämpfen und so wenig Zeit, sich auf etwas zu fokussieren. Es grenzt an ein Wunder, dass wir überhaupt einiges erledigt bekommen.

Wenn wir den Arbeitsplatz verlassen, hört der Kampf um unsere Aufmerksamkeit nicht auf. Noch im Aufzug oder dem WC dudelt ein Radiosender. Im Auto hören wir Musik, unterbrochen von Werbung. Die nicht beantworteten Emails liegen auf unserem Smartphone oder im Eingangskorb des Laptops. Jede Zeitung, jedes

Magazin, das wir abends aufschlagen, liefert uns Anzeigen. Zu Hause läuft vielleicht der Fernseher mit zwanzig oder zweihundert Kanälen und Tausenden von Werbespots. Der PC zu Hause hat auch Arbeit für uns, sendet uns noch mehr Nachrichten.



## Der 6-Wochen Email-Kurs gegen Burnout.

---

Partner und Kinder haben auf uns gewartet, wollen etwas erzählen, wollen unsere Aufmerksamkeit. Dann klingelt das Telefon oder das Smartphone brummt.

### **Dieser Zustand ist beispiellos. Und er ist alarmierend.**

Wir sind in dieses Zeitalter hineingerutscht ohne zu realisieren, was da passiert und welche Konsequenzen es hat. Okay, wir wussten, dass das Internet theoretisch unbegrenzt ist und es machte uns neugierig und aufgeregt. Wir merkten, wie praktisch ein Telefon in der Tasche ist und wofür man es – außer zum Telefonieren – alles benutzen kann.

Während diese Möglichkeiten eine gute Sache sind, waren die wenigsten sich bewusst, welchen Preis wir dafür zahlen.

Der Preis besteht in dauernder Ablenkung, einem dauernden Kampf um unsere Aufmerksamkeit (selbst vor manchen Urinalen öffentlichen Toiletten fällt mein Blick auf eine Anzeige!), unsere freie Zeit fließt irgendwohin ... niemand hat sich vorgestellt, wie sehr diese modernen Hilfsmittel unser Leben verändern würde. Vielleicht haben es einige geahnt. Und vielleicht einige spüren es noch gar nicht.“

Wen ein Burnout ereilt, spürt es drastisch.

Meist beginnt es mit Schlafstörungen. Man liegt nachts oder frühmorgens wach, die Gedanken kreisen um die Arbeit. Konzentrationsstörungen kommen dazu, auch weil man unausgeschlafen ist. Oft fehlt einem der gewohnte Antrieb. Alles wird mühsam, man fühlt sich kraftlos.

Einige werden niedergeschlagen und apathisch, andere unruhig und aggressiv. Alle Arten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen können dazu kommen, Tinnitus, aber auch chronische Schmerzen. Oft wird jahrelang mit Medikamenten herumtherapiert ohne dass die wahre Ursache erkannt wird.

[Hier ein guter Test](#), ob und wie stark Sie burnoutgefährdet sind;



Ein Klient kommt zum Coaching, nachdem er den zweiten Burnout erlebt hat.

RKW: „Sie scheinen aus Ihrem ersten Zusammenbruch nicht viel gelernt zu haben.“

Klient: „Doch. Diesmal habe ich die Warnzeichen deutlicher wahrgenommen.“

RKW: „Welche denn?“

Klient: „Die Müdigkeit. Die Warnungen meines Hausarztes. Das besorgte Nachfragen meiner Frau.“

RKW: „Und was haben Ihnen diese Warnungen gesagt?“

Klient: „Dass es Grenzen gibt. Dass es so nicht weiter geht.“

RKW: „Und was war Ihre Antwort auf diese Signale?“

Klient: „Geht nicht, gibt's nicht.“

### **Ein Burnout kommt nicht über Nacht. Einen Burnout muss man sich hart erarbeiten.**

Doch wie macht man das?

Viele Menschen haben viel zu tun. Sind doppelt belastet durch Job, Familie, vielleicht Pflege eines Angehörigen oder ein Ehrenamt.

Sicher spielen die steigende Informationsflut und das schnellere Arbeitstempo eine wichtige Rolle. Aber die Umstände sind die eine Sache. Wie Sie mit diesen Gegebenheiten umgehen, die andere. Und dabei sehe ich bei Menschen, die burnout - gefährdet sind, folgende Schwachpunkte:

- Sie tun sich mit Neinsagen und Abgrenzen schwer.
- Sie nehmen Grenzen nicht oder zu spät wahr.
- Sie tendieren zu unangemessenen Schuldgefühlen.
- Sie vernachlässigen Fokussierung und Klarheit.
- Sie regulieren Ängste über stressige Verhaltensweisen.
- Sie haben den Sinn in Arbeit oder Leben verloren.
- Sie wissen nicht, wie Sie Ihre Burnout-Gewohnheiten verändern können.



## Der 6-Wochen Email-Kurs gegen Burnout.

---

Genau an diesen Schwachpunkten setzt mein Email-Kurs an. Denn Sie brauchen keine langatmigen Erklärungen über Stressursachen, keine Entspannungsübungen, keine Appelle, es einfach mal ganz anders zu machen als bisher. Das bringt nichts.

Hilfreicher ist es, wenn Sie sich mit den **Ursachen in Ihnen** auseinandersetzen.

- Wie Sie durch Ihre Einstellung sich überlasten.
- Warum es Ihnen schwer fällt, Grenzen einzuhalten.
- Manchmal langsamer zu machen.
- Mehr zu delegieren anstatt alles selber zu machen.
- Sich für alles verantwortlich zu fühlen.
- Und wo Sie all das mal gelernt haben ...

Dieser Email-Kurs ist keine weitere lockere Anleitung mit ein paar guten Tipps. Sondern eine intensive Selbsterfahrung über sechs Wochen. Damit Sie herausfinden, was Sie tun können, um einen Burnout zu verhindern.

## Übersicht über alle zehn Lektionen des Email-Kurses „Grenzen setzen statt Burnout!“

**Einleitung und Leseprobe** (die haben Sie gerade vor sich)

Wir leben im Zeitalter der Ablenkung.  
Der Mythos des Multitasking.  
Burnout als Symptom des Verlusts an Fokussierung.  
Warum schnelle Tipps nicht helfen.  
Übersicht über alle zehn Lektionen

### 1. Für Burnout-Klienten ist Neinsagen und Abgrenzen schwer.

Zwei Leitlinien dieses Kurses.  
Testen Sie jetzt Ihre Veränderungsbereitschaft.  
Ihre neuen 10 Gebote.  
Gebot Nr. 1 „Ich darf meine Gefühle spüren und ernstnehmen.“  
Abgrenzungstechnik „CD mit Sprung“.





## Der 6-Wochen Email-Kurs gegen Burnout.

---

### 2. **Burnout-Klienten müssen lernen nach außen und innen nein zu sagen.**

Welche dieser 9 Fehler beim Neinsagen machen Sie am häufigsten?

Brave Töchter und Söhne sind beliebt und unentbehrlich.

Die negativen Folgen, wenn Sie zu selten nein sagen.

Mit Achtsamkeit reflektieren lernen.

Gebot Nr. 2 „Mein Leben gehört mir.“

Technik „Indirekte Kritik hinterfragen“

Umsetzung: Achtsam Ihren Alltag begleiten

### 3. **Burnout-Klienten nehmen Grenzen nicht oder zu spät wahr.**

Gebot Nr. 3 „Ich habe Grenzen.“

Funktionen von mangelndem Nein-Sagen:

Gebraucht werden wollen, geliebt statt respektiert zu werden,

brav sein, um gelobt zu werden, aushalten statt mitbestimmen.

Warum Sie besser freundlich nein sagen sollten.

Die zehn besten Formulierungen zum Neinsagen.

Umsetzung: Definieren Sie Ihre Grenzen (SMART-Ziele)



### 4. **Burnout-Klienten tendieren zu unangemessenen Schuldgefühlen.**

Woher Ihre Schuldgefühle kommen.

Unangemessene Schuldgefühle sind oft unterdrückter Ärger

Wie Sie Ihre Schuldgefühle beim Neinsagen begrenzen.

Gebot Nr. 4: „Ich bin nicht für alles zuständig.“

Technik „Zugeben statt verteidigen“

### 5. **Burnout-Klienten brauchen mehr Fokussierung und Klarheit.**

Gebot Nr. 4: „Jetzt nur diese eine Sache.“

Wie Sie Ablenkungen in Beruf und Privatleben reduzieren.

Wie Sie weniger, langsamer und effektiver arbeiten.

Nützliche Tipps und Tools, um PC und Arbeitsplatz aufzuräumen.

Wie Sie Ihren unruhigen Geist beruhigen.

### 6. **Burnout-Klienten regulieren Ängste über stressige Verhaltensweisen.**

Identifizieren Sie Ihre Ängste und den Ursprung.

4 Schritte, um Ihre Angst zu überwinden.

Gebot Nr. 6: „Meine Angst ist mein Freund.“

Technik: „Belohnen Sie sich für Ihre Erfolge.“

Umsetzung: Absichtlich ein paar Fehler machen.



## Der 6-Wochen Email-Kurs gegen Burnout.

---

Umsetzung: Welche Angst nehmen Sie sich als erste vor?

### 7. **Burnout-Klienten haben den Sinn in Arbeit oder Leben verloren.**

Die Illusion des „Hol ich später nach.“

Der Tod hilft Ihnen, den Sinn zu finden..

Gebot Nr. 7: „Mein Leben ist jetzt.“

Umsetzung: 3 Experimente, um den Sinn wieder zu finden.

### 8. **Wie Sie Ihre Burnout-Gewohnheiten verändern.**

Ihr Gehirn ist konservativ und scheut Veränderungen.

Gebot Nr. 8: „Ich darf Neues ausprobieren und Erfahrungen machen.“

Es gibt keinen Rückfall.

Verschließen Sie Ihre Schlupflöcher.

Was tun bei systemischen Verstrickungen?

Technik: „Die Anti-Alzheimer-Technik“

Umsetzung: Jeden Tag eine Kleinigkeit verändern.

### 9. **Abgrenzen im Beruf, in der Partnerschaft, mit Eltern und mit Kindern.**

Die zwei Erfolgsgaranten: Konsequenz und Ausdauer

Ein paar Schlagfertigkeitstechniken

Gebot Nr. 9: „Es müssen mich nicht alle mögen.“

Umsetzungsaufgabe



### 10. **Blicken Sie sechs Wochen zurück.**

Nehmen Sie Abschied von alten Gewohnheiten.

Gebot Nr. 10: „Es darf mir richtig gut gehen.“

Noch ein paar Tipps zum Schluss.

Aus dem Inhaltsverzeichnis der zehn Lektionen merken Sie schon zweierlei.

- Dies ist kein übliches Selbsthilfebuch.
- Es hört sich nach richtig Arbeit an.

Und Sie haben Recht. Es gibt schon zahllose Bücher zum Thema Burnout. Mit vielen Definitionen, was ein Burnout ist und wie Sie ihn erkennen. Mit langen Diskussionen, ob jetzt gesellschaftliche Veränderungen schuld sind oder die eigene Einstellung. Mit vielen Tipps, was Sie anders machen sollten.



## Der 6-Wochen Email-Kurs gegen Burnout.

---

Von all dem finden Sie in diesem Email-Kurs nichts. Denn diesen Kurs habe ich konzipiert, damit Sie dahinter kommen:

- Wie Sie sich Ihren Burnout erarbeitet haben;
- Was Sie ändern müssen, um keinen zweiten Burnout zu bekommen
- Wie Sie verhindern können, überhaupt einen Burnout zu bekommen.

Und Sie haben Recht: es ist richtig Arbeit. Denn persönliche Veränderung passiert nicht, indem Sie ein Buch über Burnout gemütlich im Sessel lesen und immer wieder zustimmend nicken.

Stattdessen müssen Sie herausfinden, welche Einstellungen und Verhaltensweisen ein mögliches Ausbrennen begünstigen. So in etwa ahnen Sie das schon. Aber das reicht nicht. Zuviel Stress, Termindruck, Hausbau und Kinder, zu wenig Erholung reichen als Erklärung nicht.



Andere Menschen haben vergleichbare Umstände und kriegen keinen Burnout.

Es sind tief verwurzelte Einstellungen und Gefühle, die mit dazu beitragen, dass Sie zu wenig oder zu spät Grenzen setzen. Dass Sie sich zu viel aufladen. Dass Sie die Signale Ihres Körpers zu wenig spüren oder ernstnehmen.

Daran können Sie mit dem Email-Kurs arbeiten. In kleinen Schritten, denn nur so lässt sich etwas verändern.

- Alle vier Tage erhalten Sie eine Email mit einem Word-Dokument von 9- 15 Seiten.
- Mit den Inhalten, die Sie in der Übersicht oben lesen können.
- Mit Reflektionsaufgaben während des Lesens, die Sie direkt am PC notieren können. Oder Sie drucken sich das Dokument aus und machen es handschriftlich.
- Mit ein oder zwei Umsetzungsaufgaben, die Sie im Alltag anpacken können.
- Mit einer MP3-Datei in der Premium-Version, die Sie sich zur Vertiefung im Auto, beim Sport oder vor dem Einschlafen noch mal anhören können.
- Das Lesen, Hören und schriftliche Bearbeiten der Inhalte sichert den Erfolg, weil nur so Ihre unbewussten Ressourcen genutzt werden.



### Was mir Leser des ersten Email-Kurses schrieben.

Über 250 Käufer haben in den letzten vier Monaten meinen ersten [Emailkurs über Aufschieberitis](#) absolviert. Hier lesen Sie, was mir einige über den Nutzen dieser speziellen Form geschrieben haben:

#### Was gefiel Ihnen am besten an dem eMail-Kurs?

- Dass alles leicht verständlich ist/war. Die Lektionen waren gut unterteilt, nicht zu kurz und nicht zu lang.
- Man freut sich auf die nächste Email.
- Mir gefiel am besten die unkomplizierte Herangehensweise an eine doch komplexe Thematik.
- Am besten hat mir gefallen, dass der Kurs durch den 4-Tages-Rhythmus nie in Vergessenheit geraten konnte. Und dass die Tipps wirklich super in der Praxis anzuwenden sind.
- Die Lektionen sind gut strukturiert, auf den Punkt gebracht und sehr spannend geschrieben. Die Länge ist absolut perfekt, nicht zu kurz, aber auch nicht zu lang, die eingestreuten Experimente und Selbstversuche bieten Auflockerung - und verblüffende Erkenntnisse.



#### Was sind andere Vorteile des eMail-Kurses?

- Man kann ihn immer wieder lesen und dies zu gewünschten Zeiten und am gewünschten Ort.
- Dass man nicht alles auf einmal bekommt. Dass es kleine konkrete Aufgaben gibt. Das „fangen Sie an mit 5 oder 10 Minuten“ und man bleibt daran – funktioniert.
- Alles ist nett, humorvoll, lesefreundlich und wertschätzend geschrieben, so dass ich mir nicht wie ein Mangelwesen vorkomme, nur weil ich bestimmte Dinge aufschiebe. Und ich finde richtig gute Hinweise, die ich sofort in die Praxis umsetzen konnte.
- Dieser Kurs bietet — so mein Eindruck — eine tolle Essenz aus ganz vielen Richtungen, aus Fachliteratur und gemachten wertvollen Erfahrungen.



## Der 6-Wochen Email-Kurs gegen Burnout.

---

- Der Email-Kurs auch mit den Übungen ist sehr anschaulich und leicht zu verstehen. Und er ist eins – niemals belehrend. Der Autor hat eine wunderbare Art, Dinge auf einfachste Weise sehr klar auszudrücken und dem Leser zu vermitteln. Das war mir schon bei seinen Büchern aufgefallen.
- Vorteile sind natürlich die Bearbeitung wann und wo immer es gewünscht wird. Auch die kurze Fassung der einzelnen Themen erlaubt Übersicht und leichtes Erinnern der Inhalte. Und das Anhören der MP3 hilft viel.
- In gewissen Abständen kann man den Kurs wiederholen. M.E. ist nur so ein gelungenes Ergebnis kontrollierbar.
- Die Umsetzungsaufgaben sind wirklich praktisch und auch bis zur nächsten Lektion zu erfüllen. Die "Häppchenweise"-Strategie hat mir sehr geholfen, meine Motivation aufrecht zu erhalten. Bei anderen "Selbsthilfebüchern" fühle ich mich immer sehr schnell überfordert, weil sich aus der Fülle der Tipps kein Anfang für mich erschließt. Hier konnte ich einfach erst einmal anfangen und dann gespannt darauf sein, wie es in der nächsten Lektion weitergehen würde.
- Dieser Kurs macht einem - im Gegensatz zu manchem Ratgeber - das Anfangen leicht, kommt bequem per Mail und erinnert einen automatisch ans Weitermachen. Und das darin investierte Geld gibt einem das gute Gefühl, dass es eben nicht "umsonst" ist.



Den Kurs gibt es in zwei Versionen.





## Der 6-Wochen Email-Kurs gegen Burnout.

---

	Standardversion	Premiumversion
10 Lektionen innerhalb von 6 Wochen als WORD-Dokument. Die erste sofort nach Kauf.	x	x
Alle Lektionen als E-Book von ca. 120 Seiten am Ende des Kurses		x
Alle 10 Lektionen als MP3-Datei zum Überspielen und Anhören auf CD oder MP3-Player. Insgesamt 3 Stunden.		x
100 €-Nachlass auf eines meiner Seminare		x
Kosten	24 €	34 €
Effektiver Preis pro Tag (Kursdauer 6 Wochen)	0,57 €	0,81 €

Der E-Mail-Kurs ist nicht ganz billig: er **kostet einmalig 24 oder 34 Euro**, je nach Version.

**PS:** Wenn Sie nur etwas Interessantes über Burnout lesen wollen, kaufen Sie meinen eMail-Kurs nicht. Das wäre rausgeworfenes Geld. Es gibt viele Taschenbücher zu dem Thema, die billiger sind.

**Wenn Sie aber wirklich  
etwas an Ihrem Problem ändern wollen,  
dann ist Ihr Geld gut investiert.**





**Sie gehen kein Risiko ein.**

**Denn Sie haben meine „Garantie ohne Wenn und Aber“:**

Viele Feedbacks zu meinem ersten Email-Kurs zeigen den großen praktischen Nutzen. Doch Sie sollen auch 100% zufrieden sein.

Deshalb bekommen Sie dafür meine  
**"Garantie ohne Wenn und Aber":**



Sollten Sie mit dem Email-Kurs  
nicht zu 100% zufrieden sein,  
können Sie ihn behalten  
und erhalten den vollen Kaufpreis zurück.

Jederzeit.

Zusätzlich für Ihre Mühe erhalten Sie noch mein Ebook über "Beziehungen" im Wert von 9,90 Euro. Das schicke ich Ihnen per Email.

Kein Kleingedrucktes. Keine Diskussion. Kein Wenn und Aber.

